Фамилия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1.Зачем нужно заниматься физкультурой?**

А. Чтобы не болеть

Б. Чтобы стать сильным и здоровым

В. Чтобы быстро бегать

**2.Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:**

А. Предметы для игры

Б. Школьные принадлежности

В. Спортивный инвентарь

**3. Что поможет тебе правильно распределять время:**

А. Часы

Б. Режим дня

В. Секундомер

**4.Лучший отдых-это:**

А. Движение

Б. Просмотр телевизора

В. Рисование

**5.Что помогает проснуться твоему организму:**

А. Еда

Б. Утренняя зарядка

В. Будильник

**6.Для чего нужны физкультминутки?**

А. Снять утомление

Б. Чтобы проснуться

В. Чтобы быть здоровым

**7.Чтобы осанка была правильной нужно:**

А. Заниматься физкультурой

Б. Развивать все мышцы тела

В. Плавать

**8.Подвижные игры помогут тебе стать:**

А. Умным

Б. Сильным

В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

**9.Выбери физические качества человека:**

А. Доброта, терпение, жадность

Б.Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

В. Скромность, аккуратность, верность

**10.Что такое сила?**

А. Способность с помощью мышц производить активные действия

Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

Фамилия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1.Что такое быстрота?**

А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

Б. Способность с помощью мышц производить активные действия

В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

**2. Равновесие - это:**

А. Способность кататься на велосипеде

Б. Способность сохранять устойчивое положение тела

В. Способность ходить по бревну

**3. Людям какой профессии необходима сила?**

А. Продавец

Б. Строитель

В. Водитель

**4.Ловкость – это:**

А. Умение жонглировать

Б. Умение лазать по канату

В. Способность выполнять сложные движения

**5. Какое упражнение поможет тебе стать сильнее?**

А. Подтягивание

Б. Прыжки через скакалку

В. Челночный бег

**6.Что такое выносливость?**

А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

В. Способность с помощью мышц производить активные действия

**7.В каких профессиях может понадобиться умение лазать?**

А. Пожарный

Б. Врач

В. Повар

**8. Гибкость – это:**

А. Умение делать упражнение « ласточка»

Б. Умение садиться на « шпагат»

В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

**9. В каком виде спорта нужно быть быстрым:**

А. Гимнастика

Б. Плавание

В. Гиревой спорт

**10. Метание развивает:**

А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища

Б. Быстроту, выносливость

В. Гибкость, ловкость